مهارات مهنية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الثاني



المحور الثالث (1) بدائل اللحوم



– يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحًا لجسم صحي وعقل سليم.

أهمية الفواكه والخضروات:

(1) مصدر ممتاز للألياف وتساعد على الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي.

(2) تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

(3) بعض الخضروات الورقية الخضراء تُفيد في السيطرة على ضغط الدم.

(4) تُساعد على الاسترخاء.



– يُفضل كثير من الناس اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الألبان بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي بها.

– تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض مثل: أمراض القلب والسمنة المفرطة.

– هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتين الحيواني:

(1) النباتيون المتوازنون: لا يأكلون اللحوم ولكن يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل.

(2) النباتيون الصرف: (بشكل كامل) لا يأكلون أي منتجات من مصدر حيواني.

البدائل النباتية للحوم: تحتوي على البروتين ولكن بنسبة أقل مثل

البديل	أهميته
البقول	– أفضل مصدر للبروتين النباتي، وبها دهون صحية ومواد تُسمى مضادات الأكسدة تُقلل الالتهابات.
الحبوب	– بها نسبة عالية من البروتين والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.
الخضروات	– بها نسبة منخفضة من البروتين ولكنها توفر فيتامينات ومعادن وألياف.
المكسرات	– مصدر جيد للبروتين بها فيتامينات وأملاح معدنية ودهون وألياف ومضادات الأكسدة. 

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الألبان. ( )

(2) النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل السليم. ( )

(3) تناول الكثير من الخضروات والفواكه يُسبب فقر الدم. ( )

(4) تُعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني. ( )

(5) تُساعد الخضروات والفواكه في عملية الهضم. ( )

(6) النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين الحيواني. ( )

(7) تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية. ( )

(8) تُساعد اللحوم على على الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي. ( )

(9) المكسرات من البدائل النباتية التي تُعتبر مصدر جيد للبروتين. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو ....

(أ) اللحوم (ب) البقول (ج) البيض

(2) يُعتبر .... من البروتين الحيواني.

(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفول

(3) النباتيون الصرف يعتمدون في غذائهم على........................ .

(أ) الحبوب الكاملة (ب) البيض (ج) منتجات الألبان

السؤال الثالث: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) الخضروات بها	– أمراض القلب والسمنة المفرطة. ( )
(2) البقول	– منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن. ( )
(3) الدهون	– أفضل مصدر للبروتين النباتي. ( )

المحور الثالث (2) الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة:



– تبدو الوجبات السريعة مثل البيتزا والبطاطس المقلية في الإعلانات رائعة وشهية، يظهر الناس في الإعلانات مبتهجين وهم يأكلونها، وتتميز بأنها سريعة التحضير.

هذا ما يظهر، لكن هل هذا صحيح؟

– تبدو الوجبات السريعة لذيذة بسبب النسبة العالية الموجودة فيها من الدهون والسكريات، وتضيف الكثير من السعرات الحرارية، ولكنها لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.



– كما أن الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن ولكن سعرها مرتفع، كما أنها تسبب الكثير من الضرر.

– لذلك يجب أن تفكر في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها.

– توضح بعض مطاعم الوجبات السريعة ما يحتوي عليه كل عنصر من الطعام، لذلك يجب أن تختار أطعمة بها نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح.

– اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.



* تناول الأطعمة المقلية باستمرار يسبب أمراض القلب.

* شرب الشاي بعد الأكل يقلل امتصاص الحديد، ويُسبب مرض فقر الدم (الأنيميا)

* المشروبات الغازية بها نسبة كبيرة من السكريات وتؤدي إلى السمنة وهشاشة العظام (ضعف العظام) وأمراض القلب.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام. ( )

(2) تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )

(3) الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية. ( )

(4) تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وسريع التحضير. ( )

(5) تناول الوجبات السريعة طوال اليوم من المور الصحية. ( )

(6) من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الكل مباشرة. ( )

(7) يُفضل تناول الأطعمة السريعة ؛ لأنها صحية ومفيدة للجسم. ( )

(8) تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) الوجبات .... تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والملح.

(أ) الصحية (ب) المفيدة (ج) السريعة

(2) شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يُسبب مرض ....

(أ) السكر (ب) ضغط الدم (ج) الأنيميا

(3) أي مما يأتي من العادات غير الصحية ....

(أ) شوي اللحوم (ب) شرب المششروبات الغازية (ج) تناول الفاكهة

(4) من الوجبات السريعة ....

(أ) سندوتشات برجر (ب) بطاطس مشوية (ج) لحم مشوي

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(السريعة – عالية – فقر الدم)

(1) شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يُسبب مرض ....

(2) البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات ....

(3) تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

المحور الثالث (3) المقصف المدرسي

– تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.



المقصف الدرسي:

– يعمل طاقم المقصف المدرسي على التأكد من وجود وجبات داخل المقصف المدرسي.

– يتم عرض الوجبات بشكل ملفت مع توضيح المعلومات المتعلقة بكل وجبة.

– يجب وجود الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين بالمقصف.

– يُعد استخدام اللافتات الصحية وعرض صور الطعام أو مكوناته أمر ضروري لتوفير الرغبة في تناول الطعام.

– يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر.

– يجب تخزين الطعام بشكل آمن وسليم وحمايته من الملوثات والجراثيم.



– يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة.

– يحتاج كل نوع من الطعام إلى معاملة خاصة به:

(ساخن – بارد – مغلف – غير مغلف – مطبوخ – أو يقدم نيئًا)

* يجب استخدام خزائن زجاجية لحماية الطعام من الحشرات.

* يجب استخدام ورق للتغليف وأكياس لحماية الطعام.

* الأطعمة غير المعبأة تُحفظ في أوعية حفظ متخصصة.

* فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية.



– يجب أن تفكر بشكل إبداعي في طريقة عرض الطعام بشكل سليم وجذاب.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة. (   )

(2) وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية. (   )

(3) يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة. (   )

(4) يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر. (   )

(5) استخدام الأكياس النظيفة لتغليف الطعام يُحافظ عليه من التلوث. (   )

(6) يمكن حفظ الأطعمة البيئة مع الأطعمة المطهية في وعاء واحد. (   )

(7) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي.

(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية

(2) تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه.

(أ) تشتيت (ب) جذب (ج) ضعف

(3) تُعد وجبة الغداء الصحية من الأمور .... لصحة التلاميذ.

(أ) المهمة (ب) غير الضرورية (ج) الضارة

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(نشاط – الصحية – مناسبة)

(1) يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي.

(2) يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ....

(3) تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال..................................اليوم.

المحور الثالث (4) الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

عصير البرتقال الطازج:

- يحتوى عصير البرتقال الطبيعي الطازج والمعصور من فاكهة البرتقال على لُب البرتقال، وله مذاق البرتقال الطازج.



خطوات عمل الشراب الطبيعي الطازج:

(1) تُزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.

(2) تُباع بعض الفواكه والزهور في الأسواق.

(3) تُعصر بعض الفواكه مباشرة وتحول إلى عصير.

(4) يُمكن مزج العصير مع الماء والسكر، أو تنقع الزهور في الماء مع السكر.

عصير البرتقال المُعلب (نكتار):

- مصنوع من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة، ويتشابه مع العصير الطبيعي في اللون ولكنه لا يحتوي على أجزاء من لب البرتقال، وله نفس مذاق البرتقال ولكنه ليس طازجًا.



خطوات عمل الشراب الطبيعي المُعلب:

(1) تُزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.

(2) تُباع بعض الفواكه والزهور في الأسواق.

(3) تقوم المصانع بمعالجة العصير والشراب الطبيعي.

(4) تتم معالجة العصائر والمشروبات بحيث يتم تخزينها لفترة طويلة.

الشراب الصناعي:



- له مذاق سُكري جدًا.
- لا يشبه في رائحته أو طعمه الشراب الطبيعي.
- لا تحتوي العصير الصناعي على فاكهة أو زهور طبيعية ولكنه يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة لزيادة مدة الصلاحية.
- النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب. (   )

(2) الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. (   )

(3) يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (   )

(4) الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية. (   )

(5) النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر و ....

(أ) فواكه (ب) حافظة (ج) طبيعية

(2) إضافة المواد الحافظة تعمل على .... فترة الصلاحية للشراب.

(أ) زيادة (ب) تقليل (ج) تقصير

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسين

(سكري – الصناعي – فاكهة)

(1) الشراب .... لا يحتوي على أي فاكهة.

(2) الشراب الصناعي يكون له مذاق .... جدًا.

(3) لا تحتوي العصير الصناعي على .... أو زهور.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) يُعد عصير الفواكه أو الزهور	– مواد حافظة. ( )
(2) النكهة الصناعية أرخص	– من العصائر الطبيعية. ( )
(3) يحتوي الشراب الصناعي على	– من العصير الطبيعي. ( )

المحور الثالث (5) جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب (في المصنع):

(1) تُغسل الفاكهة جيدًا.

(2) تُرسل الفاكهة إلى سيور متحركة خلال آلات لهرس الفاكهة.

(3) تُعصر الفاكهة وتُصفى لإزالة اللب والقشرة والبذور.



(4) يختبر العمال جودة العصير.

(5) يُسخن العصير لقتل الميكروبات.

(6) يُضاف للعصير الماء والسكر وهو ساخن؛ حتى لا ينفصل عن العصير.

(7) يتم تعبئة العصير.

تحضير وتجهيز الشراب الصناعي:

(1) تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعمل مع السكر والماء.



(2) تعقم الآلات والزجاجات لقتل الميكروبات.

(3) تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ.

(4) يتم تعبئة المشروبات في زُجاجات.

(5) تُوضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث.

* الالتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري لحماية المشروبات من الفساد.

* يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث.

* يستخدم العمال الآلات بحرص لتجنب الحوادث.

* يحرص العمال على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في التصنيع. ( )

(2) ارتداء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج. ( )

(3) يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات. ( )

(4) تُوضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث. ( )

(5) الالتزام بالتدابير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد. ( )

(6) عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له وهو بارد. ( )

(7) إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) لابد من .... العصير لقتل الميكروبات.

(أ) تبريد (ب) تجميد (ج) تسخين

(2) أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المُعلب هي ....

(أ) غسل الفاكهة (ب) تسخين العصير (ج) تعبئة العصير

(3) يتم.............................. العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور عند صناعته.

(أ) تسخين (ب) تصفية (ج) هرس

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(غطاء – أغطية – غسل)

(1) تُوضع ....بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث.

(2) أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المُعلب هي......................... الفاكهة.

(3) يرتدي عمال المصنع ....الشعر لحماية المنتج من التلوث.

المحور الثالث (6) اللبن

أهمية اللبن:



(1) يحتوي على كثير من العناصر الغذائية مثل والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية.

(2) يساعد على النمو وحماية الجهاز المناعي.

(3) يدخل في صناعة الزبادي والجبن.

- تنتج الأبقار والجاموس والماعز والأغنام والإبل اللبن.
- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.
- يقوم بعض البائعين معدومي الضمير بالتلاعب في اللبن بإضافة مواد خطرة إلى اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجًا.



يُصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة:

(1) الماء:

- ليس خطيرًا ولكنه غش في كمية اللبن.

(2) الفورمالين:

- يُحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجًا، وهو مادة حافظة ضارة، وعند إضافة قليل من حمض كبريتيك مركز تظهر حلقة زرقاء على اللبن الذي به مادة الفورمالين.

(3) النشا:

- تُضاف إلى اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهنية منه.

هل اللبن الذي تتناوله سليمًا؟

- انتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي، يتحول اللبن الفاسد للون الأزرق عند إضافة قليل من (اليود) إليه.
- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- اختبر اللبن بتركه 15 دقيقة حتى يتخثر، إذا وجدت به رواسب متجمدة فهذا يعني أن اللبن غير طازج، أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن اللبن جيد.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. (   )

(2) لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي. (   )

(3) الفورمالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة. (   )

(4) مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم. (   )

(5) إضافة الماء إلى اللبن يُحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجًا. (   )

(6) يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يتم غش اللبن بإضافة .... إليه لزيادة كميته.

(أ) السكر (ب) الجبن (ج) الماء

(2) يتحول اللبن الفاسد للون .... عند إضافة قليل من (اليود) إليه.

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأخضر

(3) يتم إضافة......................... للألبان وهي مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة.

(أ) الثلج (ب) الفورمالين (ج) النشا

(4) يتم إضافة......................... اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهنية منه.

(أ) الثلج (ب) الفورمالين (ج) النشا

(5) يُصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة .... إليه.

(أ) الفورمالين (ب) الماء (ج) أ و ب معًا

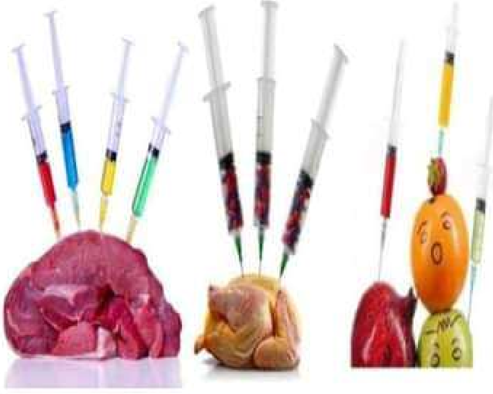
السؤال الثالث: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) الفورمالين	– تُضاف إلى اللبن لتعديل قوامه. ( )
(2) اللبن	– مادة حافظة قوية وضارة. ( )
(3) النشا	– يدخل في صناعة الجبن والزبادي. ( )

المحور الثالث (7) سلامة الطعام وحفظه

من طرق حفظ الطعام في البيت والمصنع:

(1) التجفيف (2) التجميد (3) البسترة (التسخين لقتل الميكروبات)
(4) التمليح (5) التعليب (6) المواد الحافظة



غالبًا ما تُضيف المصانع مواد حافظة مثل:

– حمض الستريك – حمض الأسكوربيك

– النترات – الكبريت

وذلك لجعل الأطعمة تدوم (تستمر) لفترة أطول.

– يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام ويؤدي إلى الإصابة بالمرض.

ممارسات لسلامة الطعام:

– يجب التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية، بعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته.



رقم 19588

– في حالة حدوث أي شكوى من المنتج يجب الاتصال بـ (جهاز حماية المستهلك) الذي يُرسل مفتشين إلى المصنع لمعرفة ما حدث وتوقيع عقوبة على المصنع.

* اغسل الفواكه الخضروات جيدًا وجففها.

* التجفيف يُزيل الرطوبة من الأطعمة؛ حتى لا تنمو عليها البكتريا أو العفن، ويتم عن طريق (الهواء – الشمس – درجة حرارة مرتفعة في الفرن)

* يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) التجفيف والتجميد والتمليح من طرق حفظ الطعام. (   )

(2) يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف. (   )

(3) يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة وخاصة الألبان. (   )

(4) من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. (   )

(5) يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يُعد التمليح من طرق حفظ ....

(أ) الحلوى (ب) الورق (ج) الطعام

(2) عملية نقوم بها لإزالة الرطوبة من الأطعمة.. .

(أ) التجميد (ب) التمليح (ج) التجفيف

(3) الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تؤدي إلى.. .

(أ) زيادة جودته (ب) نمو البكتريا به (ج) زيادة كميته

(4) يقوم جهاز................ بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سلامة المنتج.

(أ) الشرطة (ب) حماية المستهلك (ج) شئون البيئة

(5) تُضيف المصانع مواد حافظة للطعام مثل.. .

(أ) حمض الستريك (ب) الخل (ج) الماء

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسين

(عالية – التعليب – البكتريا)

(1) يُعتبر .... من طرق حفظ الطعام.

(2) يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو ....أو عفن الطعام.

(3) عملية تجفيف الطعام في الفرن يحتاج إلى درجة حرارة........................ .

المحور الثالث (8) تفادي المخاطر أثناء العمل

– يجب على العمال في المصنع استخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة.



إرشادات ضرورية أثناء العمل:

(1) ارتدِ نظارات واقية للعينين:

– يجب ارتداء نظارات السلامة لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب؛ لحماية العين من نشارة الخشب، وتجنبًا لأي سوائل أو ألوان متناثرة.



(2) ابقِ يديك بعيدًا عن الشفر أو الحواف الحادة:

– يجب عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب، وأن نبعد اليد عن الأجزاء الحادة، ونطلب المساعدة من شخص بالغ إذا كانت الأدوات ثقيلة.



(3) استخدم الشاكوش بتأنٍ:

– يجب أن تكون حذرًا عند استخدام الشاكوش واستخدام المسامير لتثبيت العمل، نبدأ بدق المسمار دقًا خفيفًا في البداية، ثم نبعد اليد وندق باقي المسمار.



(4) كن حذرًا عند استخدام الأدوات الكهربائية:

– كن حذرًا عند استخدام المثقاب وأدوات الصنفرة، ولا تضعها بالقرب من الماء، وعند تغيير أي ريشة المثقب تأكد أنه غير موصلة بالكهرباء.



(5) احرص على تهوية مكان العمل:

– عند القيام بأعمال الطلاء أو الغراء احرص على فتح النوافذ وضع مروحة للتهوية؛ لأن الأبخرة المتصاعدة من الطلاء ضارة.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) يجب وضع المثقاب والأجهزة الكهربية بالقرب من الماء. (   )

(2) يجب الحذر عند استخدام الشاكوش. (   )

(3) عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ مغلقة. (   )

(4) استخدام نظارة الوقاية ضروري عند القيام بنشر الخشب. (   )

(5) يجب على العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يتم استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ ....

(أ) شرب الماء (ب) عمل العصير (ج) أعمال النجارة

(2) عند تغيير ريشة المثقب يجب أن نقوم بـ ....

(أ) فصل الكهرباء (ب) تشغيل الكهرباء (ج) وضعه بجابن الماء.

(3) يجب وضع .... في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء.

(أ) سخان (ب) مروحة (ج) مدفأة

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(اليد – مفتوحة – نظارات)

(1) يجب ارتداء .... السلامة لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب.

(2) عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ ....

(3) يجب عدم وضع .... بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) الشاكوش	– تُستخدم للتهوية عند القيام بأعمال الطلاء. ( )
(2) النظارات	– من أدوات النجار. ( )
(3) المروحة	– تحمي العين عند التعامل مع الخشب. ( )

المحور الثالث (9) الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

– يجب القيام بالإسعافات الأولية عند حدوث حالة طوارئ صحية.

خطوات الإسعافات الأولية:

(1) تقييم الوضع:

– تحقق من نوع إصابة الشخص، هل المصاب في وعية؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟

(2) التخطيط للتدخل:

– إذا كانت الإصابة خطرة اتصل بالرقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف، وفكر ماذا تفعل حتى يصل المسعفون؟

(3) تقدير الوضع:

– أعد الفحص ، لتعرف هل هناك ما يجب أن تقوم به؟

(4) تقديم الإسعافات الأولية:

– عالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.

كيف يتم وقف النزيف:

(1) اضغط بقوة على الجرح بقطعة من القماش النظيف.

(2) ارفع الطرف المجروح إلى أعلى فوق القلب.

(3) نظف الجرح.

(4) ضمد الجرح.



كيفية الإفاقة:

إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس

(1) ضع الذراع القريب منك في شكل زاوية قائمة.

(2) اثن الركبة والذراع البعيدتين عنك، وضع يده الأخرى على الخد المعاكس.

(3) استخدم الركبة البعيدة لتدوير المصاب باتجاهك مع دعم رأسه باليد.

(4) قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة.(   )

(2) يجب القيام بالإسعافات الأولية حتى لو كانت الإصابة خطرة.   (   )

(3) نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المُصاب ينزف بشدة.   (   )

(4) خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية.   (   )

(5) لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس.   (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يمكن مساعدة الشخص المصاب بكل ما يأتي ماعدا ....

(أ) الإتصال بسيارة الإسعاف   (ب) تسهيل تنفسه   (ج) الابتعاد عنه بسرعة

(2) يتم وضع الشخص .... في وضعية الإفاقة.

(أ) المصاب بالنزيف   (ب) فاقد الوعي   (ج) المصاب بالصداع

(3) الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات.......................... .

(أ) علاج الصداع   (ب)إيقاف النزيف   (ج) إفاقة المريض

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(الجروح – الإسعاف – صحية)

(1) يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة..........................عند الإصابات الخطيرة.

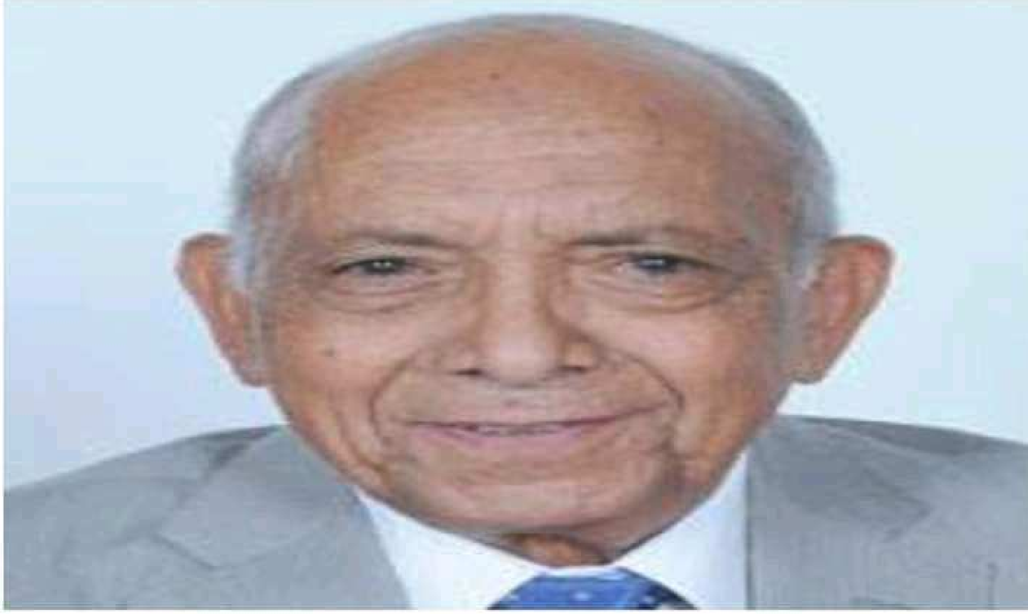
(2) يجب القيام بالإسعافات الأولية عند حدوث حالة طوارئ ....

(3) علاج الإصابات و ....الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) الاتصال برقم 123	– إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس. ( )
(2) نستخدم وضع الإفاقة	– الضغط بقوة على الجرح بقماش نظيف. ( )
(3) لإيقاف نزيف المصاب	– لاستدعاء سيارة الإسعاف. ( )

المحور الثالث (10) د. محمد أحمد غنَيم



- درس د. محمد غنيم الطب في جامعة القاهرة.
- تخصص في جراحة المسالك البولية (الجهاز البولي).

- عمل في مراكز طبية في المملكة المتحدة وأمريكا.
- عمل أستاذًا في جامعة المنصورة.

- أسس مركز أمراض الكلي والمسالك البولية في جامعة المنصورة.
- قدم المركز خدمات طبية مجانية لآلاف المرضى.

- يُقدم المركز الخدمات التعليمية للأطباء في العالم.
- قام بإجراء أو عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976.

- يستخدم المركز أحدث الأجهزة في العالم.
- حصل د. محمد غنيم على كثير من الجوائز العالمية.

المحور الثالث (11) المستكشف النشط



- السيدة (لويز إيمانويل) طاهية ومزارعة.
- درست التنمية الاقتصادية في جامعة براون في الولايات المتحدة الأمريكية.
- تستضيف فعاليات متخصصة في عملية الطهي الصحي واللذيذ.
- تحرص على استخدام المكونات الطازجة في الطهي.
- مُنحت لقب أفضل مزارع شاب عام 2018

تذكر أن:

- الإفراط في تناول الملح يُسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- كثرة تناول السكر يُزيد من فرصة الإصابة بمرض السكري.
- كثرة تناول الدهون مثل الزبدة والسمن تُسببب أمراض القلب.
- الإفراط في تناول الطعام يُسبب السمنة وزيادة الوزن.
- ممارسة الرياضة تحمي الجسم من الأمراض.
- الطعام الصحي مفيد للفرد والبيئة والوطن.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) درس د. محمد غنيم الهندسة في جامعة القاهرة. (   )

(2) الإفراط في تناول الطعام يُسبب السمنة وزيادة الوزن. (   )

(3) ممارسة الرياضة تحمي الجسم من الأمراض. (   )

(4) أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلي في جامعة المنصورة. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) درس د. محمد غنيم .... في جامعة القاهرة.

(أ) الهندسة (ب) الطب (ج) المحاماة

(2) أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلي في ....

(أ) المنصورة (ب) القاهرة (ج) أمريكا

(3) كثرة تناول السكر يُزيد من فرصة الإصابة بمرض ....

(أ) السكري (ب) فقر الدم (ج) القلب

السؤال الثالث: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) د. محمد أحمد غنيم	– طاهية ومزارعة. ( )
(2) لويز إيمانويل	– يُسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. ( )
(3) تناول الملح	– أسس أول مركز لعلاج أمراض الكلي. ( )

المحور الرابع (1) تصميم وتنسيق حديقة

– أهمية الحدائق:

(1) مُشاهدة المناظر الخلابة (الجميلة)، واستنشاق الهواء العليل (المنعش).



(2) الجلوس فيها للراحة.

(3) تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة.

عناصر الحديقة الجميلة:

(1) اختيار الطراز (الشكل):

– اختيار طراز يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة، وتحديد الغرض (الهدف) من الحديقة، وهل هي عامة أم خاصة؟ هل الغرض منها الاسترخاء أم إنتاج الطعام؟

(2) إنشاء مساحات مختلفة:



– وضع عناصر مختلفة مثل: الممرات والبرجولات في تصميم الحديقة، وعمل نافورة تُصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء.

(3) اختيار النباتات الأشجار والشجيرات:

– يجب التعرف على نوع التربة الموجودة بالحديقة.

– يجب معرفة نوع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة الموجد بها الحديقة، وكمية الشمس التي نريدها.



– تحديد الأماكن التي ستصل إليها الشمس بالحديقة.

– الأخذ في الاعتبار حجم النباتات عندما تنمو فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير.

– اختيار ألوان النباتات من (1 – 3) لون لكل قسم من أقسام الحديقة.

– الألوان الباردة: (الأزرق والأخضر) تبعث على الاسترخاء.

– الألوان الدافئة: (الأحمر والبرتقالي والأصفر) تبعث على الحيوية والنشاط.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) يتم زراعة الأشجار الطويلة بالقرب من المباني الصغيرة. ( )

(2) ألوان النباتات الباردة في الحديقة تبعث على الراحة والاسترخاء. ( )

(3) كمية الشمس التي نريدها تحدد الأشجار التي سنزرعها في الحديقة.( )

(4) نزور الحدائق ؛ لأنها تبعث على الراحة والاسترخاء والسعادة. ( )

(5) الألوان الدافئة (الأحمر والبرتقالي والأصفر) تبعث على النشاط. ( )

(6) نوع التربة في الحديقة يُحدد النباتات التي ستُزرع بها. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) من الألوان الباردة التي تبعث على الاسترخاء ....

(أ) الأحمر (ب) الأصفر (ج) الأزرق

(2) توجد............................ في الحديقة وتصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء.

(أ) ممرات (ب) برجولة (ج) نافورة

(3) في الحديقة يجب أن يتناسب.................................. مع المباني والبيئة المحيطة.

(أ) طراز الحديقة (ب) طول الحديقة (ج) عرض الحديقة

(4) يمكن الجلوس على في الحدائق العامة للاسترخاء.

(أ) الأشجار (ب) المقاعد (ج) النافورة

(5) كل ما يأتي من عناصر الحديقة ماعدا ....

(أ) البرجولات (ب) الممرات (ج) غرف النوم

السؤال الثالث : صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
(1) النافورة	– يبعث على النشاط والحيوية. ( )
(2) اللون الأخضر	– تُصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء. ( )
(3) اللون الأحمر	– يبعث على الاسترخاء. ( )

المحور الرابع (2) تصميم العلامة التجارية وطرق عرض السلع

تطوير العلامة التجارية:

– عندما يُريد شخص إطلاق منتج جديد في الأسواق، يجب أن يحمل هذا المنتج اسمًا، ويجب أن نُظهر للعملاء ما يتميز به هذا المنتج، ويجب تصميم علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية:



(1) بسيط: استخدم رسالة واحدة وواضحة وقليل من الألوان.

(2) بارز: لا مثيل له ولا يُنسى.

(3) ملائم: مناسب لاختيار العملاء.

(4) قابل لإعادة تصميمه: سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأي حجم أو لون

– إن هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك، ومن المهم أن تُساعد علامتك التجارية في الإجابة عن الأسئلة التالية:



– ما طبيعة شركتك؟ وما الذي تقدمه شركتك؟

– من هم العملاء المستفيدون؟

اللون والطباعة والأسلوب في العلامة التجارية:

– يُؤدي اللون والطباعة والأسلوب أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية.

– فكر هل يريد أن تكون الألوان هادئة أم حيوية؟



التسوق البصري وطرق عرض السلع:

– يمكن أن تُؤثر طريقة عرض المنتج في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية، وفي تحفيز (تشجيع) العملاء على الشراء.

– يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف مع وضع العناصر الأصغر حوله على شكل هرم.

– يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إلى منتج معين.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطًا وملائمًا. ( )

(2) ليس من الضروري تصميم علامة تجارية قوية للمنتج. ( )

(3) يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع. ( )

(4) يُؤدي اللون والطباعة أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية. ( )

(5) يمكن أن تُؤثر طريقة عرض المنتج في تحفيز العملاء على الشراء. ( )

(6) تستخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إلى منتج معين. ( )

(7) هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية ....

(أ) صعب (ب) بسيط (ج) غير ملائم

(2) الأسلوب الهرمي لعرض السلع تُوضع ....

(أ) الأكبر حجمًا في المنتصف (ب) الأصغر حجمًا في المنتصف

(3) يمكن استخدام التسوق.................. مثل الإضاءة التي تجذب انتباه العملاء.

(أ) البصري (ب) السمعي (ج) القلبي

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(بسيطًا – بسيطًا وبارزًا – الهرم)

(1) يجب أن يكون تصميم العلامة التجارية.. .

(2) يُعد أسلوب ....هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع.

(3) لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية ....

المحور الرابع (3) عناصر العرض المسرحي

الإضاءة:

– تستخدم الإضاءة بعدة طرق، وذلك اعتمادًا على الزاوية التي تم ضبطها أو اللون أو السطوع (شدة الضوء).



– تشير الإضاءة إلى وقت معين أو مكان معين.

– يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين.

– الضوء الأزرق يوفر تأثيرًا هادئًا أو ليليًا على المسرح، والإضاءة المنخفضة تعطي شعورًا بالغموض.


مجسم ديكور مسرحية (سالي)

الديكور:

– يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والإكسسوارات والمناظر والمنصات المرتفعة، ومكان دخول وخروج الممثلين.

الصوت والموسيقى:

– تستخدم العروض المؤثرات الصوتية أو الموسيقية في إنتاجها، ويجب أن يتم اختيارها بعناية لتعزيز العمل الفني، والصوت يخلق حالة مزاجية معينة وجوًا معينًا مثل صوت العصافير للشعور بالوجود في حديقة.



تصميم الأزياء:

– الملابس والشعر المستعار والإكسسوارات ومستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير للمساعدة في وصف الشخصيات أو الإشارة إلى حقبة (فترة) من التاريخ حدث فيها هذا العمل المسرحي.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (×) امام كل جملة

(1) يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين. (   )

(2) الأزياء تُشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي. (   )

(3) ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي. (   )

(4) الديكور يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر. (   )

(5) مستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير في وصف الشخصيات. (   )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر ....

(أ) الأزياء (ب) الديكور (ج) الإضاءة

(2) تُشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي ....

(أ) الأزياء (ب) الديكور (ج) الإضاءة

السؤال الثالث: صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

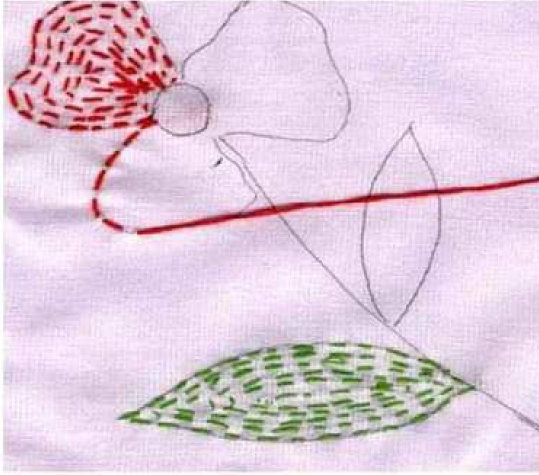
(أ)	(ب)
(1) الإضاءة	– يُمكن أن تُشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل. ( )
(2) الديكور	– يمكن استخدامها للتركيز على شخصية أو نشاط معين. ( )
(3) الأزياء	– يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر. ( )

المحور الرابع (4) فن التطريز

يُعد التطريز حرفة تقليدية (قديمة) لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط أو أي مواد أخرى مثل اللؤلؤ أو الترتر.

– تُستخدم لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية وإيصال أفكار معينة منذ ظهور المجتمعات الأولى قديمًا.

– التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم والرموز القديمة، وهي جزء من الثقافة والتراث.



غُرزة السراجة:

– هي غروة الخياطة الرئيسة البسيطة، وتكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

– تُستخدم في تزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش مع بعضها البعض، وعمل العلامات على الملابس.

غُرزة الفَرع:

– تُعد غُرزة الفرع من الغرز الأكثر شُيوعًا (انتشارًا)، وتستخدم لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة، مثل الأزهار، فهي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.



السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) فن التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط. ( )

(2) تُستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية. ( )

(3) فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات. ( )

(4) تُعد غُرزة الفرع من الغرز الأكثر شُيوعًا (انتشارًا). ( )

(5) التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية.( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط تُسمى ....

(أ) النجارة (ب) فن التطريز (ج) الطلاء

(2) يمكن تطريز القماش بكل ما يأتي ماعدا ....

(أ) المسطرة (ب) الخيط (ج) الإبرة

(3) من أنواع غرز الخياطة المستخدمة ....

(أ) السراجة (ب) الفرع (ج) الاثنان معًا

(4) يمكن استخدام .... لتزيين وتطريز القماش.

(أ) الغرز (ب) الشاحن (ج) الحديد

(5) غُرزة السرجة تكون على هيئة خطوط ....متساوية.

(أ) متقطعة (ب) كاملة (ج) مستقيمة

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(الطبيعة – شيوعًا – تقليدية)

(1) غرزة الفرع تُعد من الغرز الأكثر ....

(2) فن التطريز حرفة ....لتزيين القماش والمنسوجات.

(3) التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من ....والحياة اليومية.

المحور الرابع (5) نجيب محفوظ



- ولد الأديب (الكاتب) العالمي نجيب محفوظ في حي الجمالية في مدينة القاهرة.
- هو مؤلف وروائي (كاتب روايات وقصص) مصري من أهم أدباء العرب.
- تخرج في كلية الآداب جامعة فاروق (القاهرة).
- كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة.

- كتب نجيب محفوظ أكثر من 100 قصة قصيرة و30 رواية.
- أول رواية له هي (حكمة خوفو).
- جسد روح المجتمع المصري في رواياته.
- تم اقتباس (أخذ) أكثر من 30 قصة من أعماله لتصبح أفلامًا.

- حصل على العديد من الجوائز في مصر.
- هو أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل في الآداب.

المحور الرابع (6) المستكشف النشط



– الدكتور (توتيلو مودومبا) هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال الحفظ الحيوي (الحفاظ على الكائنات الحية).

– حصل على الدكتوراه في في مجال الثروات السمكية والحياة البرية.

– تركزت أبحاثه في تحديد التهديدات الرئيسة للأسد الإفريقي في أوغندا.

– تُصنف الأسود بأنها حيوانات مُهددة بالإنقراض.



– نشر أعماله في أفلام وثائقية عن الحياة البرية.

– أسس جمعية لإزالة المصائد السلكية والفخاخ للحيوانات.

– استخدم أسلاك المصائد في صنع قطع فنية على شكل حيوانات مثل:(الأسود والزرافات..)

– تحويل شيء ضارة إلى أشكال جميلة شيء رائع وممتع.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

(1) ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة القاهرة. ( )

(2) كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة. ( )

(3) تخرج في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة). ( )

(4) تُصنف الأسود بأنها حيوانات مُهددة بالإنقراض. ( )

(5) تحويل شيء ضارة إلى أشكال جميلة شيء رائع وممتع. ( )

السؤال الثاني: ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة

(1) ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة ....

(أ) الإسكندرية (ب) القاهرة (ج) السويس

(2) حصل توتيلو مودومبا على الدكتوراه في مجال الثروة ....

(أ) السمكية (ب) المعدنية (ج) الحيوانية

(3) تُصنف .... الإفريقي بأنها حيوانات مُهددة بالإنقراض.

(أ) العصفور (ب) الفأر (ج) الأسد

السؤال الثالث: اختر الكلمة المناسبة من بين القوسن

(القراءة – نجيب محفوظ – القاهرة)

(1) أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل في الآداب.................................. .

(2) ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة ....

(3) كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية ....

موقع الدكتور
محمد رزق
التعليمي



امسح الباركود بالموبيل لتثبيت
التطبيق وتحميل كل الملازم مجانا وبسرعه



حمل التطبيق الأن




ملازم ابتدائي


ملازم اعدادي


ملازم ثانـــوي


كورسات ونتائج امتحانات



موقع الدكتور محمد رزق



Dr.Mo.Rizk